

УТВЕРЖДЕН

приказом ДЮСШ  
от 17.06.2019 № 34

# **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ  
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ (ДЮСШ)

на 2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

Учебный план Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) и составлен на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554);
- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Типовых и адаптированных учебных программ по лыжным гонкам, волейболу, настольному теннису, баскетболу, футболу, спортивной аэробике;
- Устава ДЮСШ, утвержден Постановлением Администрации Чагинского муниципального района от 07.09.2017г. № 516;
- Годового учебного графика ДЮСШ;
- Расписания учебно-тренировочных занятий.

В ДЮСШ реализуются дополнительные общеобразовательные программы:

- *дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта* «Лыжные гонки», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Спортивная аэробика», «Хоккей с шайбой» на спортивно-оздоровительном этапе в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ);

Нормативный срок освоения программ – до 10 лет.

- *дополнительные предпрофессиональные программы по различным видам спорта* на этапе начальной подготовки в группах начальной подготовки (НП), тренировочном этапе в тренировочных группах (ТГ):

«Лыжные гонки» (этап начальной подготовки – 3 года, тренировочный этап – 5 лет).

«Волейбол» (этап начальной подготовки – 3 года, тренировочный этап – 5 лет).

«Баскетбол» (этап начальной подготовки – 3 года, тренировочный этап – 5 лет).

«Спортивная аэробика» (этап начальной подготовки – 3 года, тренировочный этап – 5 лет).

Образование ДЮСШ включает в себя три этапа многолетней подготовки:

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- тренировочный.

Педагоги на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки обеспечивают мотивированный интерес к знаниям и самопознанию у обучающихся; фундамент общефизической подготовки необходимой для продолжения образования на следующем этапе обучения; прививают навыки гигиены, организуют содержательный досуг детей и т.д.

На учебно-тренировочном этапе образование ориентировано на обучение специальной подготовке, достижение уровня физической подготовленности и спортивных достижений в соответствии с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Содержание образования характеризуется следующими особенностями:

- свобода выбора обучающимися форм, содержания, режима и продолжительности обучения в ДЮСШ;
- воплощение принципа доступности физического образования;
- разнообразие видов подготовки при продвижении по этапам образования.

Организация учебно-воспитательного процесса школы строится на основе принципов личностно-ориентированного подхода. Представленные в учебном плане образовательные области и компоненты способствуют становлению личности обучающихся их индивидуальности, формированию умений и навыков познания и преобразования самих себя и окружающей действительности, развитию потенциалов: познавательного, коммуникативного, эстетического, физического. Развитию перечисленных качеств личности ребенка способствует не только учебная, но и воспитательная деятельность.

За годы работы в школе накопился опыт по применению разнообразных форм и способов организации воспитательной работы, основными из которых являются: спортивно-массовые мероприятия, праздники с родителями, конкурсы, эстафеты, показательные выступления перед населением, обучающимися, родителями. При их подготовке и проведении используются приемы и методы субъективного опыта обучающихся, индивидуальной и коллективной рефлексии, процесса и результата деятельности.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года.

В каникулярное время работает лагерь с дневным пребыванием детей, профильный лагерь.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью образовательного процесса. На основе результатов участия в соревнованиях, осуществляется мониторинг качества их спортивной подготовки и качества работы тренеров-преподавателей. Количество часов, отведенных на этот раздел, определяется требованиями учебной программы для каждого года обучения. Расписание занятий составляется администрацией школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их образовательном учреждении, других учреждениях, с учетом санитарно-гигиенических требований.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься спортом с 6-ти до 17-и лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом в установленном для данного вида спорта возрасте.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее 1 года обучения на этапе начальной подготовки и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с требованиями учебной программы.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Учебно-тренировочный процесс проходит с учетом возрастных особенностей; периода подготовки; года обучения и др. требований.

Необходимым элементом является обязательное контрольное тестирование (2 раза в год.), участие в соревнованиях и контрольных учебно-тренировочных занятиях. По результатам аттестации обучающиеся (воспитанники) переводятся на следующий год обучения. Итоговая аттестация проводится на основе выполнения контрольно-переводных нормативов и выполнения спортивного разряда.

Начало и окончание учебного года, и продолжительность каникул, зависит от специфики видов спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации общеобразовательных программ, и устанавливаются администрацией для каждого вида спорта индивидуально. В каникулярный период в условиях оздоровительных лагерей, тренировочных сборах.

Продолжительность каникулярного времени составляет - 6 календарных недель.

ДЮСШ в установленном законодательством Российской Федерации порядке несёт ответственность за реализацию в полном объёме дополнительных общеразвивающих программ, дополнительных предпрофессиональных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

ДЮСШ организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

на этапе начальной подготовки - 3 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

Учебный план разрабатывается из расчета до 46 учебных недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель - в условиях лагеря дневного пребывания (профильного лагеря), спортивного лагеря и (или) по планам самостоятельной деятельности обучающихся на период их активного отдыха (время отпуска тренера-преподавателя) (НП, ТГ). С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку, 36 учебных недель – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) основных педагогов и тренеров-преподавателей, работающих по срочному договору.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся.

Тренировочные занятия проводятся в сроки, указанные в расписании.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя, утверждается директором ДЮСШ. В целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебный план составлен в соответствии с Программами, которые включают в свое содержание предметные области: теоретическую подготовку и практические занятия. Учебный план составлен в академических часах, которые распределены по годам обучения, в соответствии с режимом тренировочной работы.

## ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ ДЮСШ

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В субботу, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Дополнительная общеразвивающая программа

#### по виду спорта «Спортивная аэробика»

Возраст детей от 5 до 8 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Титова Н.В.

#### Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1	Теория	10	10	10
	Практика			
2	Общая физическая подготовка	69	60	50
3	Хореографическая подготовка	26	31	31
	<i>Избранный вид спорта</i>			
4	Специальная физическая подготовка	54	53	63
5	Техническая подготовка	20	25	25
6	Участие в соревнованиях	25	25	25
7	Контрольные упражнения	12	12	12
	<i>Часов в неделю</i>	6	6	6
	Общее количество часов в год	216	216	216

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол»**

Возраст детей от 6 до 16 лет. Срок реализации программы 8 лет.

Автор: Еговцева С.А.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап							
		Количество учебных часов							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Общая физическая подготовка	54	54	50	50	45	45	43	43
2	Специальная физическая подготовка	34	34	38	38	43	43	45	45
3	Техническая подготовка	54	54	50	50	45	45	43	43
4	Тактическая подготовка	36	36	40	40	45	45	47	47
5	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	24	24	22	22
6	Учебные и тренировочные игры	20	20	20	20	20	20	22	22
7	Участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8
8	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке	6	6	6	6	6	6	6	6
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	6	6	6	6	6	6
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой»**

Возраст детей от 7 до 17 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Батыков В.В.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Количество учебных часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	54	54	50
2	Специальная физическая подготовка	34	34	38
3	Техническая подготовка	54	54	50
4	Тактическая подготовка	36	36	40
5	Теоретическая подготовка	24	24	24
6	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
7	Участие в соревнованиях	8	8	8
8	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке	6	6	6
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	6

Общее количество часов в год	216	216	216
------------------------------	-----	-----	-----

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»**

Возраст детей 10-17 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Горланова О.М.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Количество учебных часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая	8	8	10
2	Практическая часть	98	60	60
3	Специальная физическая	56	65	70
4	Техническая	76	75	
5	Тактическая	25	40	50
6	Игровая	25	20	10
7	Контрольные и календарные игры	20	20	10
8	Восстановительные мероприятия	-	10	10
9	Инструкторская и судейская практика	-	10	8
10	Контрольные испытания	12	12	12
1	Медицинское обследование	4	4	4
	<i>Количество часов в неделю</i>	9	9	9
	Общее количество часов	324	324	324

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

Возраст детей от 6-11 лет. Срок реализации программы 2 года

Автор: Казанцева Е.М.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во учебных часов	
		1-й год	2-й год
I	Теоретическая подготовка	18	18
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2

2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.	4	4
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	8	8
5	Правила игр и спортивных соревнований.	2	2
II	Практическая подготовка	198	198
1	Общая физическая подготовка.	36	38
2	Специальная физическая подготовка.	46	52
3	Техническая подготовка.	54	62
4	Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	12	12
5	Спортивные и подвижные игры	46	30
6	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	Согласно календарного плана и положения о Спартакиаде среди детей и юношества	
III	Врачебный контроль	4	4
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	6
	Общее количество часов в год	216	216

### **Дополнительная общеразвивающая программа**

#### **по виду спорта «Лыжные гонки»**

Возраст детей от 6-11 лет. Срок реализации программы 2 года

Автор: Казанцева Е.М.

#### **Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во учебных часов	
		1-й год	2-й год
I	Теоретическая подготовка	18	18
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.	4	4
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	8	8
5	Правила игр и спортивных соревнований.	2	2



II	Практическая подготовка	90	90
1	Общая физическая подготовка.	18	18
2	Специальная физическая подготовка.	26	26
3	Техническая подготовка.	24	24
4	Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	3	3
5	Спортивные и подвижные игры	12	12
6	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	Согласно календарного плана и положения о Спартакиаде среди детей и юношества	
III	Врачебный контроль	4	4
	<i>Количество часов в неделю</i>	3	3
	Общее количество часов в год	108	108

### Дополнительная общеразвивающая программа

#### по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст детей от 6 до 16 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Ярославцева М.В.

#### Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п\п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап		
		Кол-во часов в год	Кол-во часов в год	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	17	17	17
2	Практическая часть Общая физическая подготовка	96	96	96
3	Специальная физическая подготовка	50	50	50
4	Техническая подготовка	34	34	34
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	15	15	15
6.	Медицинское обследование	4	4	4
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	6
	Общее количество часов в год	216	216	216

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «Баскетбол»**

Возраст детей от 11 до 15 лет. Срок реализации программы 2 года

Автор: Воронцова Н.И.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Количество учебных часов	
		1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка	7	7
2.	Практическая часть		
	Общая физическая подготовка	29	29
3.	Специальная физическая подготовка:	51	51
	Техническая подготовка	23	23
	Тактическая подготовка	28	28
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0
7.	Игровая подготовка	13	13
8.	Контрольные испытания	3	3
9.	Соревновательная деятельность	3 (согласно календаря соревнований)	3 (согласно календаря соревнований)
10.	Медицинское обследование	2	2
	<i>Количество часов в неделю</i>	3	3
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся 10-16 лет. Срок реализации программы 4 года

Автор: Иванова Т.В.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель (для девочек)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов			
		1 год обучен ия	2 год обуче ния	3 год обучен ия	4 год обучен ия
	Введение Теория	1 38	1 22	1 34	1 32
1.	Практика. Общесфизическая подготовка	71	61	65	39
2.	Специальная физическая подготовка	72	62	60	56
3.	Техническая подготовка	53	68	66	64
4.	Тактическая подготовка	10	16	16	48

5.	Правила игры	9	8	2	4
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	6	6
	Итого:	216	216	216	216

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся 10-16 лет. Срок реализации программы 4 года

Автор: Иванова Т.В.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель (для мальчиков)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов			
		1 год обучен ия	2 год обуче ния	3год обучен ия	4 год обучен ия
	Введение	1	1	1	
	Теория	23	19	19	18
1.	Практика. Общефизическая подготовка	31	31	31	24
2.	Специальная физическая подготовка	32	32	32	26
3.	Техническая подготовка	33	38	38	32
4.	Тактическая подготовка	5	4	4	4
5.	Правила игры	6	2	2	4
	<i>Количество часов в неделю</i>	3	3	3	3
	Итого:	108	108	108	108

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся 7-10 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Басков Ю.Я.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№ п/п	Содержание занятий	Общее количество часов		
		1 год обуче ния	2 год обуче ния	3год обуч ения
I	Теоретическая подготовка	12		12
II	Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	38	38	38
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30
3	Техническая подготовка	12	12	12
4	Участие в соревнованиях	8	8	8

III	Медицинское обследование	2	2	2
IV	Восстановительные мероприятия (игровая)	6	6	6
	<i>Количество часов в неделю</i>	3	3	3
	Итого:	108	108	108

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «Баскетболу»**

Возраст обучающихся 10-17 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Титов В.В.

**Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

Разделы подготовки	соз		
	1 год	2 год	3 год
Теория	13	13	13
Практика			
Общая физическая подготовка	69	50	50
Специальная физическая подготовка	61	52	52
Тактико-техническая подготовка	20	25	25
Тактика нападения	33	35	35
Тактика защиты	33	40	40
Участие в соревнованиях	10	15	15
Контрольные упражнения	12	12	12
<i>Часов в неделю</i>	6	6	6
Общее количество часов	216	216	216

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Футбол»  
Возраст обучающихся 7-11 лет. Срок реализации программы 2 года  
Автор: Воронцова Н.И.  
Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№	Разделы, темы	1-2 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть	4	3	7
2.	Практика. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе	9	20	29
3.	Техническая подготовка	9	14	23
4.	Тактическая подготовка	9	19	28
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	2	8	10
6.	Соревновательная деятельность.	2	3	5
6.1	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	1	2	3
6.2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1	2	3
	Часов в неделю			3
	Итого:	37	71	108

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Лыжные гонки»  
Возраст обучающихся 10-15 лет. Срок реализации программы 3года  
Автор: Дурновцев А.Ф.  
Учебно-тематический план на 36 учебных недель**

№	Тема	Год обучения		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	11	4	4
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3	1	1
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3	1	1
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль спортсмена.	2	1	1

	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3	1	1
2	Практическая подготовка.			
	Общая физическая подготовка.	60	40	30
	Специальная физическая подготовка.	105	122	127
	Техническая подготовка.	32	40	45
	Контрольные упражнения и соревнования	8	10	10
	<i>Часов в неделю</i>	6	6	6
	Итого учебных часов в год	216	216	216

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол»**  
**Примерный учебный план тренировочных занятий на 42 учебные недели**  
 Возраст обучающихся от 8 до 17 лет. Срок реализации Программы 8 лет  
 Автор: Тепляков А.А.

№ п/п	Предметная область, раздел программы	ЭНП		ТГ			
		До 1 года	Свыше года	Начальная специализация (до 2-х лет)	Углубленная специализация (свыше 2-х лет)		
		1	2-3	1-2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	25	34	50	59	67	76
2	Общая физическая подготовка	51	60	86	88	67	76
3	Специальная физическая подготовка	30	40	66	82	81	83
4	Избранный вид спорта:	126	175	262	312	403	461
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	68	91	121	135	147	159
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	25	37	71	88	121	136
4.3	<i>Интегральная подготовка</i>	20	34	55	71	108	129
4.4	участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	13	15	18	27	37
5	<i>Самостоятельная работа, в том числе по ИУП в условиях летних ТС</i>	20	27	40	47	54	60
	<i>Кол-во часов</i>	6	8	12	14	16	18
	<i>Итого</i>	252	336	504	588	672	756

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по виду спорта «Волейбол»**

Возраст детей 9-18 лет. Срок реализации Программы 8 лет

Автор: Тепляков А.И.

**Примерный учебный план тренировочных занятий  
на 42 учебные недели**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	5	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	10	6	7	8	11	12	13	15
Физическая подготовка	98	173	166	134	162	155	161	166
Общая физическая подготовка, час	75	94	84	84	91	71	67	60
Специальная физическая подготовка, час	23	37	40	50	71	84	94	106
Избранный вид спорта, час	134	192	198	270	321	409	485	560
Техническая подготовка, час	50	74	74	97	121	147	168	189
Тактическая подготовка, час	20	34	37	68	76	111	134	166
Интегральная подготовка, час	30	34	34	34	40	47	54	60
Психологическая подготовка, час	8	10	7	9	10	12	14	15
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	4	5	6	7	8
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	3	3	3	4	5	6	7	8
Участие в соревнованиях, час	20	34	40	50	60	76	94	106
Итоговая и промежуточная аттестация, час	3	3	3	4	4	4	7	8
Другие виды спорта и подвижные игры, час	10	7	7	8	10	12	13	15
<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по виду спорта «Спортивная аэробика»**

Для детей и молодёжи 7-18 лет. Срок реализации программы 10 лет

Автор: Титова Н. В.

**Примерный учебный план тренировочных занятий на 44 учебные недели**

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	14	20	20	31	36	36	36	36
Общefизическая подготовка	96	100	100	120	125	125	125	125
Специальная физическая подготовка	38	72	72	100	134	134	134	134
Акробатика	23	42	42	80	100	100	100	100

Хореография	50	64	64	60	80	80	80	80
Техническая подготовка	29	80	80	168	170	170	170	170
Контрольно-переводные испытания	6	10	10	14	16	16	16	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	12	12	12
Медицинское обследование	4	4	4	10	10	10	10	10
Восстановительные мероприятия	4	4	4	21	21	21	21	21
Участие в соревнованиях (количество)	1	3-4	3-4	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Часов в неделю	6	8	8	14	16	16	16	16
Общее количество часов	264	352	352	616	704	704	704	704

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Возраст детей 9-18 лет. Срок реализации Программы 8 лет.

Автор: Тепляков А.И.

**Примерный учебный план тренировочных занятий по «Лыжным гонкам»  
(52 учебных недели и 46 учебных недель)**

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки						
	НП		УТГ				
	1-й год	Св. 1 г год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	24	25	25	25	30	30
Общефизическая подготовка, восстановительные мероприятия	186	249	300	389	330	350	398
Специальная физическая Подготовка и участие в соревнованиях	50	48	60	71	200	262	284
Техническая подготовка	40	60	70	70	74	70	84
Участие в соревнованиях	15	21	36	39	49	62	80
Медицинское обследование	2	2	3	4	5	8	8
<i>Часов в неделю</i>	6	9	12	18	18	18	18
Всего часов в год (52 нед.)	312	468	520	624	728	832	936
Всего учебных часов в год (46 нед.)	276	414	552	828	828	828	828



